

# Руководство по благополучию в летний период

В этом руководстве вы найдете...

Поддержку для психического здоровья и благополучия

Летние программы профессиональной поддержки психического здоровья и благополучия от TDSB

Поддержку и ресурсы для подростков

Летние программы и мероприятия для ребенка/подростка

Идеи для сохранения физической активности ребенка/подростка этим летом

Ресурсы для ребенка/подростка с особыми/сложными потребностями

Ресурсы TDSB для психического здоровья и благополучия



По мере того, как мы приближаемся к концу учебного года, мы ощущаем радость, а также к нам приходят мысли и чувства, которые выявляют потребность в поддержке. **Руководство по благополучию в летний период 2024** — это инструмент, с помощью которого можно узнать о ресурсах и мероприятиях, учитывающих культурные особенности и ценности личности, чтобы максимально использовать это время года, поддерживая и улучшая наше психическое благополучие. Некоторые способы достижения этих целей включают:

- Подумайте о том, чтобы создать гибкий **распорядок** питания, физических упражнений и сна, с учетом разных, интересных и веселых занятий.
- По возможности **проводите время на свежем воздухе** на природе и воспользуйтесь летней погодой.
- Старайтесь **больше двигаться**, выбирая интересные и увлекательные занятия.
- Старайтесь **проводить больше времени с друзьями и семьей** и укреплять отношения. Попробуйте сбалансировать время, проведенное за экраном, с социальными мероприятиями, способствующими установлению связей с другими людьми.
- Попробуйте практики **осознанности**, такие как медитация, глубокое дыхание или йога, чтобы расслабиться и успокоиться.
- По возможности **уделяйте первостепенное внимание заботе о себе**, чтобы иметь возможность расслабиться и почувствовать себя хорошо, например чтению, принятию ванны или хобби.
- Помните, что если вы или ваш близкий человек испытываете трудности, всегда можно **обратиться за помощью** к специалисту по психическому здоровью или семейному врачу.

# Летние программы TDSB по профессиональной поддержке психического здоровья и благополучия

Этим летом сотрудники службы профессиональной поддержки TDSB предложат ряд возможностей, которые способствуют благополучию, укреплению сообщества и общению. Чтобы узнать, какие возможности доступны в вашем районе, обратитесь к администратору школы или в службу поддержки.

## Летние программы

В TDSB мы предлагаем широкий спектр увлекательных [летних программ](#) для детей, молодежи и взрослых.



# Поддержка психического здоровья и благополучия

Доступ к ресурсам, учитывающим культурные особенности, составленным комитетом TDSB MHWB.



[Across Boundaries](#) — предоставляет единые комплексные услуги в области психического здоровья и зависимостей, ориентированные на общины расовых меньшинств.



[HelpAhead](#) — связь младенцев, детей, подростков и семей со службами охраны психического здоровья в сообществе города Торонто.



[Children's Mental Health Ontario](#) — ресурсы, которые помогут поддержать психическое здоровье детей и подростков.



[Daily Bread Food Bank](#) — найдите свой район по почтовому индексу/местоположению, чтобы узнать, где можно получить бесплатные продукты питания.



Государственная финансовая поддержка:  
[Льгота на стоматологическую помощь в Канаде](#)



[Kids Help Phone](#) — ресурсы для подростков рядом с вашим домом.



[Lumenus](#) — услуги в отношении психического здоровья, развития и обслуживания населения.



[Bob Rumball](#) — поддержка психического здоровья для глухих и слабослышащих детей/молодежи и семей



[SickKids](#) — центр с ресурсами для поддержания психического здоровья и общего самочувствия вашего ребенка.



[YouthLink](#) — консультации для молодежи/семей, поддержка родителей, приют/жилье, образование и общественные программы для детей в возрасте от 12 до 24 лет и их семей.



[211 Central](#) — поиск общественных и государственных служб рядом с вашим домом.



[One Stop Talk](#) — если вы не старше 17 лет, вы можете мгновенно связаться с психотерапевтом и вместе разработать план, чтобы двигаться вперед и почувствовать себя лучше.



**Поддержка и ресурсы для подростков:**

**Телефоны доверия и служб поддержки**

**звоните на горячую линию по вопросам психического здоровья и предотвращению самоубийств по номеру 9-8-8**

**В случае чрезвычайной ситуации звоните 9-1-1 или посетите отделение неотложной помощи местной больницы**

[Black Youth Helpline](#) — мультикультурная линия помощи и услуги для детей, подростков и семей. Доступна ежедневно с 09:00 до 22:00.



[BounceBack®](#) — бесплатная программа когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), предлагающая самопомощь в области психического здоровья лицам в возрасте 15–17 лет и старше. **Бесплатная линия: 1-866-345-0224.**



[Hope for Wellness Helpline](#) — горячая линия для молодежи коренных народов. **Телефонная служба поддержки 24/7.**



[Kids Help Phone](#) — ресурсы для подростков рядом с вашим домом. **Служба поддержки 24/7 по телефону/через текстовые сообщения/чат.**



[LGBT Youthline](#) — конфиденциальные, непредвзятые и информированные услуги взаимной поддержки для людей LGBTQ2SI. **С 16:00 до 21:30 часов (только по понедельникам и вторникам) через текстовые сообщения/чат.**



[Naseeha](#) — горячая линия по психическому здоровью, ресурсы, семинары, веб-терапия и многое другое для мусульманской и немусульманской молодежи и подростков.

**Ежедневная поддержка по телефону с 12:00 дня до 3:00 часов ночи.**



[What's Up Walk-In клиника](#) — бесплатные виртуальные и очные психологические консультации для молодежи.

**Для получения консультации по телефону или видеосвязи звоните в Help Ahead 1-866-585-6486 с 9:00 до 19:00 с понедельника по пятницу; суббота с 9:00 до 17:00.**



[Woodgreen](#) — предлагает социальную, трудовую и академическую поддержку для молодежи, лиц с нарушениями развития и их опекунов/семей. Бесплатные индивидуальные консультации по телефону или видеосвязи для лиц в возрасте от 16 лет (для лиц в возрасте 12–15 лет требуется согласие родителей/опекунов).

**Доступно вечером по вторникам и средам.**

**Регистрация с 16:00 до 18:15. Звоните (416) 645-6000 доб. 1990**



Opportunity made here.

[Trans Lifeline](#) — служба телефонной поддержки сверстников, которой руководят трансгендеры для трансгендеров, и опроса молодежи и взрослых.

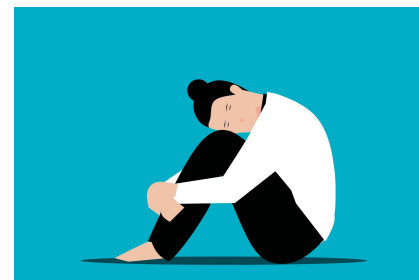


[Youthdale](#) — услуги на дому и в стационаре для детей, молодежи, молодых людей и семей, испытывающих сложные потребности в области психического здоровья. **Кризисная служба работает круглосуточно и без выходных по телефону 416-363-9990**

# Поддержка и ресурсы для молодежи и другая информация

## Информация о психическом здоровье для молодежи

- [То, что вы должны знать](#) — Game Changers
- [Сон и психическое здоровье](#)
- [Психическое здоровье: Центр обучения](#)
- [Испытываю ли я депрессию?](#) - Телефон помощи детям (Kids Help Phone)
- [Помощь для молодежи \(Help for Youth\)](#)
- [Я не знаю, что не так](#)



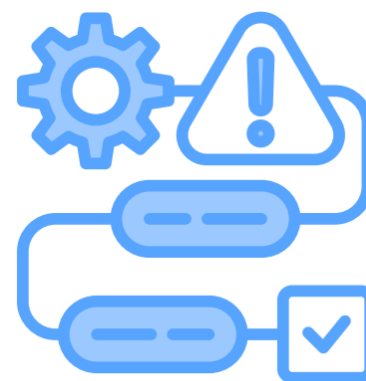
## Самопомощь для молодежи

- [Информация о самопомощи](#) — Gamechangers
- [6 способов заботы о себе](#) — Gamechangers.
- [Kids Help Phone: Вопросник по уходу за собой](#)
- [Колесо благополучия](#) — Kids Help Phone
- [Что такое осознанность?](#) — Kids Help Phone
- [Уход за собой 101](#) — Jack.org

**Self-care**  
**IS EMPOWERMENT**

## Как справляться с кризисом

- [Как оставаться в безопасности](#) — Game Changers CAMH
- [Поддержка тех, кто думает о самоубийстве](#)
- [Приложение «Be Safe»](#)
- [Самоповреждение: Что это такое и как с этим справиться](#) — Kids Help Phone
- [Как помочь другу сориентироваться](#) — Kids Help Phone
- [Кризис?](#) — Help Ahead



# Поддержка и ресурсы для молодежи и другая информация, продолжение

## Как справляться с употреблением психоактивных веществ

- [Ресурсы по употреблению психоактивных веществ, их употреблению и злоупотреблению ими](#) — TDSB
- [Поговорим об алкоголе](#) — Game Changers
- [Что вы должны знать о каннабисе](#) — Game Changers
- [Вейпинг: Что нужно знать вам и вашим друзьям](#) — SMHO
- [Факты о фентаниле](#) — SMHO
- [Осторожность при употреблении психоактивных веществ](#) — Kids Help Phone



## Социальные сети и экранное время

- [Проблема ненадлежащего использования социальных сетей: секстинг, сексторство и искусственный интеллект](#) — TDSB
- [Здоровые привычки в социальных сетях](#) — Mind your Mind
- [Руководство для подростков по безопасности в социальных сетях](#) — безопасный поиск для детей
- [Умные социальные сети](#) — Cyberbullying.com
- [Экранное время: Обзор](#) — Больные дети
- [5 советов по безопасности в Интернете](#) — Kids Help Phone
- [Онлайн-игры](#) — Kids Help Phone
- [Помогите вашему ребенку управлять использованием цифровых технологий](#) — SMHO
- [Молодежь, смартфоны и использование социальных сетей](#) — CAMH



# Летние программы для моего ребенка/подростка

[Общественная библиотека Торонто](#) — информация о программах, занятиях и мероприятиях.



[Summer Wonder: Toronto Public Library](#) — Ознакомьтесь с **бесплатными** программами и мероприятиями библиотеки Торонто «Summer Wonder» для детей в возрасте от 6 до 12 лет с 24 июня по 2 сентября 2024 года!



[Программы летнего отдыха](#) — Бесплатные качественные развлекательные мероприятия для всех возрастов, включая CampTO



[Kids Out and About.com](#) — Онлайн-путеводитель для детей, подростков и семей, живущих в Торонто, включая местные мероприятия, лагеря, идеи для однодневных поездок и многое другое!



[YMCA of Greater Toronto](#) — программы для людей всех возрастов и этапов жизни, включая уход за детьми и развитие семьи, здоровье и фитнес, лагеря и обучение на свежем воздухе и молодежные программы. **Услуги платные с возможностью получения субсидии.**



[Y@Homeplus](#) — виртуальный физиотерапевт — по этой ссылке вы найдете варианты получения **БЕСПЛАТНЫХ** услуг на дому для отдельных людей, семей, включая планы питания и оздоровления



[CNIB Virtual Programs](#) — бесплатные виртуальные программы для всех слепых и слабовидящих канадцев, а также их семей, друзей



# Идеи, как занять ребенка/подростка ЭТИМ ЛЕТОМ

[Backyard Camp](#) — идеи для занятий дома для любого времени года.



[Cosmic Kids](#) — бесплатная онлайн-йога и уроки осознанности для детей



[Heart and Stroke](#) — советы по здоровому питанию и поддержанию активности.



[ParticipACTION](#) — мы призываем канадцев стать здоровыми, ведя активный образ жизни, с 1971 года.



[SPAC Learning Library](#) — онлайн-видеоуроки и занятия, призванные помочь вам проявить творческий подход дома.

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks](#) — информация о посещении парков провинции Онтарио.



[Yoga with Adrienne](#) — бесплатные видеоуроки йоги и осознанности.





# Поддержка и ресурсы для детей/подростков с особыми/сложными потребностями

[Community Living Toronto](#) — предлагает множество программ для поддержки людей с ограниченными интеллектуальными возможностями и их семей.



[Geneva Centre for Autism](#) — предлагает группы и программы для детей, а также вебинары и поддержку для родителей.



[Holland Bloorview Family Resource Centre](#) — полезные советы и информация для опекунов и родителей детей с ограниченными возможностями.

[Holland Bloorview](#)  
Kids Rehabilitation Hospital

[Surrey Place Family Resources](#) — помогает людям всех возрастов с нарушениями развития, аутизмом и особыми потребностями полностью раскрыть свой потенциал

[SURREY PLACE](#)

[Kerry's Place](#) — создает и предоставляет научно обоснованную поддержку и услуги по всей провинции Онтарио, которые улучшают качество жизни людей с РАС.



[Connectability](#) — веб-сайт и виртуальное сообщество, посвященное обучению на протяжении всей жизни и поддержке людей с умственной отсталостью и их семей.

[ConnectABILITY.ca](#)

[Lumenus](#) — широкий спектр качественных услуг в области психического здоровья, развития и социальных услуг для младенцев, детей, молодежи, отдельных лиц и семей по всему Торонто.

WELCOME  
TO LUMENUS.

*be seen. be heard. be well.*

[Meta Centre](#) — широкий спектр услуг и персонализированная поддержка, чтобы помочь людям вести инклюзивную, вовлеченную и обогащенную жизнь в обществе.



[Miles Nadal JCC](#) — программы для детей и молодежи с РАС и другими отклонениями в развитии.



[MyCommunityHub.ca](#) — поисковая система для мероприятий, доступных в сообществе для детей и подростков с нарушениями развития.

# Поддержка и ресурсы для детей/подростков с особыми/сложными потребностями, продолжение

[South Asian Autism Awareness Centre](#) — мы строим инклюзивные сообщества, учитывающие культурные особенности методов лечения аутизма и доступные программы.



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs](#) — для обеспечения максимально приятного отдыха, семьи должны сначала позвонить по центральной горячей линии программ адаптированного и инклюзивного отдыха по телефону 416-395-6128, чтобы подать заявку и получить членство.



[Variety Village](#) — разнообразные программы позволяют детям с ограниченными возможностями быть замеченными, взаимодействовать и чувствовать себя частью общества. Мы оживляем доступные объекты с помощью спорта, фитнеса, мероприятий, летних лагерей, обучения навыкам и тренировок для спортсменов, участвующих в соревнованиях и Паралимпийских играх.



[Информация о доступных парках и кемпингах](#)



[Планирование жизни после окончания школы — ресурс TDSB](#)

[Ресурсы TDSB по трудотерапии и физиотерапии для игр и досуга дома](#)

[Ресурсы TDSB по психологии для семей учащихся со сложными потребностями](#)

[Список советов TDSB по патологии речи](#)

# Поддержка и ресурсы TDSB для обеспечения психического здоровья и благополучия

Посетите наш [веб-сайт TDSB](#), на котором приведен полный список ресурсов и вариантов поддержки.

Уделите некоторое время изучению наших интерактивных салонов и виртуальных экскурсий для [учащихся](#), [родителей](#), [опекунов](#) и [персонала](#).

Mental Health and Well-Being  
Supports and Resources



Доступ к нашим интерактивным [Наборам ресурсов недели психического здоровья детей \(Children's Mental Health Week\)](#) для учащихся начальной и средней школы, учащихся со сложными потребностями, родителей/опекунов и педагогов.



Доступ к [ресурсам, учитывающим культурные особенности](#), составленным Комитетом по психическому здоровью и благополучию (MHWB) TDSB.



Доступ к [ресурсам Black Mental Health Week](#) с марта 2024 года проходит неделя признания Black Mental Health Week в Торонто.



На [этих слайдах](#) имеется доступ к ресурсам MHWB на 2022-23 учебный год для всех классов.



Ознакомьтесь с этими вводными руководствами по психическому здоровью (для [начальных](#) и [средних классов](#)) в Виртуальной библиотеке и на других библиотечных учебных ресурсах.



[TDSB Learn4Life Spring/Summer 2024 Brochure](#)

— программы здоровья и благополучия начинаются на странице 21. (Возможности обучения для лиц 18 лет и старше)



# Оставайтесь на связи!

Информация всегда меняется. Следите за нашими новостями и последними обновлениями.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Эл. почта: [MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



[@tdsb\\_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB\\_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Если вы или кто-то из ваших знакомых находится в чрезвычайном положении, связанном с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ, позвоните по номеру 9-1-1 или обратитесь в отделение неотложной помощи местной больницы.

